

SKRIPSI



**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI
1500 METER ATLET KODAM XIV HASANUDDIN**

***EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON RUNNING SPEED IN 1500
METERS OF XIV HASANUDDIN REGIONAL MILITARY COMMAND
ATHLETES***

SARONI SAPUTRA

**PROGRAM STUDI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI 1500 METER ATLET KODAM XIV HASANUDDIN

EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON RUNNING SPEED IN 1500 METERS OF XIV HASANUDDIN REGIONAL MILITARY COMMAND ATHLETES

ABSTRAK

Saroni Saputra, 2019. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh Bapak Sudirman dan Bapak Andi Mas Jaya).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet kodam XIV Hasanuddin. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1. Lapangan untuk area lari, 2. Peluit untuk menandai start, 3. *Stopwatch* untuk mengukur hasil lari 1500 meter dalam satuan menit, 4. Lembar penilaian untuk mencatat hasil tes. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu, yaitu penelitian yang membandingkan latihan interval dengan kelompok latihan konvensional. Secara teknik pengukuran hasil instrument tersebut yang dilakukan terhadap semua sampel melalui *pretest* dan *posttest*, untuk kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji-T amatan ulangan (*paired sample T-Test*) menggunakan aplikasi SPSS dan aplikasi Ms.Excel.

Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti menyimpulkan bahwa : 1. Ada pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin. 2. Ada pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet kodam XIV Hasanuddin. 3. Ada perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin, pengaruh latihan interval lebih baik daripada latihan konvensional.

Kata Kunci : Latihan Interval, Latihan Konvensional, Kecepatan Lari 1500 meter.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat menyehatkan diri dari dalam tubuh maupun luar tubuh yang bisa disebut sehat jasmani dan rohani, salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh manusia, tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat, dengan berolahraga secara teratur akan membuat pola hidup secara tidak langsung menjadi lebih bermanfaat dan meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai pembelajaran, kompetisi dan juga prestasi dalam setiap individu atau kelompok. Olahraga memiliki peran yang penting dan strategis di era modern.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu, dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga juga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmani saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, dan

dimensi spiritual. Di era modern saat ini masyarakat banyak menyalurkan hobi, bakat, dan cita-citanya melalui kegiatan olahraga salah satunya cabang olahraga atletik.

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik adalah suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan, dan lempar. Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak menengah. Lari jarak menengah adalah salah satu nomor pada cabang perlombaan atletik yang harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan atau *speed endurance* yang kuat, mulai *start* sampai *finish*.

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan *start* dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan lari cepat. Untuk mencapai sasaran kegiatan ini dibutuhkan

latihan yang tekun, kontinyu dan cermat dalam menetapkan jadwal latihan agar tujuan tercapai. Oleh karena itu untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan melatih olahraga yang melibatkan atlet, pelatih dan unsur-unsur pendukung lainnya.

Riadi (2010:8-10) menyebutkan bahwa terdapat 10 macam kondisi fisik, yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kecepatan reaksi (*speed reaction*). Dari 10 komponen kondisi fisik, kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) adalah yang paling berpengaruh dalam lari jarak menengah. Terdapat banyak model latihan yang diberikan kepada atlet, adapun salah satu jenis metode latihan untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) adalah metode *Interval Training*.

Banyak jenis metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari. Bentuk metode latihan anaerobic atau latihan lari cepat yang juga dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan lari, diantaranya : (1) *interval training*, (2) a. lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, b. lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, (3) a. *uphill*, b. *downhill*. Selain metode latihan di atas metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu metode latihan lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*), metode lari cepat *hollow* (*hollow sprint*), metode latihan lari cepat repetisi (*repetitions of sprint*).

Perkembangan atletik sudah semakin maju seiring perkembangan zaman. Semakin banyaknya *event* cabang olahraga atletik pada setiap jenjang usia semakin membuat cabang olahraga ini maju dan berkembang. *Event* besar seperti halnya Olimpiade atau Asian Games, atau bahkan *event* nasional seperti PON ataupun kejurnas, cabang olahraga atletik selalu menjadi perhatian. Banyaknya atlet-atlet yang

terlahir dari *event* tersebut menjadi bukti dari proses pembinaan yang baik di setiap daerah.

Munculnya atlet nasional dari berbagai kalangan, menjadi bukti bahwa proses pembinaan atletik melalui kegiatan lomba sudah cukup berhasil. Salah satu contoh adalah munculnya atlet nasional yang memiliki *basic* seorang prajurit TNI. Hal ini bukan suatu hal yang mustahil, karena saat ini institusi TNI mulai ikut serta dalam usaha memajukan olahraga di Indonesia khususnya pada cabang olahraga atletik. Event perlombaan seperti PORAD (Pekan Olahraga Angkatan Darat) adalah salah satu kegiatan yang rutin diselenggarakan oleh institusi TNI dengan memperlombakan berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Dalam *event* PORAD ini, sebanyak 17 kontingen yang terdiri dari 15 jajaran Kodam, satuan Kopassus, dan satuan Kostrad, saling berlomba untuk menjadi yang terbaik. Dari *event* inilah sering melahirkan atlet-atlet untuk mewakili Indonesia berlomba di *event* asia atau bahkan dunia.

Dalam perlombaan PORAD yang terakhir kali dilaksanakan pada pertengahan tahun 2018 lalu, Kodam XIV Hassanudin hanya mampu menduduki posisi ke-9 pada klasemen perolehan medali PORAD, hasil dari perolehan 3 medali emas, 2 medali perak, dan 3 medali perunggu. Akan tetapi sangat disayangkan, belum ada medali yang disumbangkan oleh cabang olahraga atletik. Hal ini disinyalir karena buruknya daya tahan dan kecepatan lari atlet Kodam XIV Hasanuddin. Metode latihan yang kurang tepat membuat atlet Kodam XIV Hasanuddin tertinggal dari Kodam-kodam yang lain.

Berbagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari sudah dilakukan oleh beberapa peneliti dan memiliki hasil yang bermacam-macam. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Riyandi, Ramadi dan Slamet pada tahun 2012 dengan judul “pengaruh latihan interval 50 meter terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan antara latihan interval sprint 50 meter (X) dengan kecepatan lari 100 meter (Y). Latihan interval sprint 50 meter berpengaruh terhadap kecepatan lari yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam.

Secara garis besar kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) adalah salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga lari jarak menengah. Maka melihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya bahwa metode latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan yang dapat diaplikasikan dalam lari jarak menengah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat kegiatan latihan atlet Kodam XIV Hasanuddin pada tanggal 28 Januari 2019, latihan rutin atlet Kodam XIV Hasanuddin dilaksanakan setiap hari Senin sampai dengan Sabtu, pagi pada pukul 06.30 WITA, peneliti tidak menemukan adanya program

latihan yang mengutamakan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan lari. Latihan hanya mengacu pada bagaimana cara berlari yang benar dan latihan *drill* saja. Untuk meningkatkan kecepatan lari dapat menggunakan metode latihan interval, *sprint training*, dan *acceleration sprint*, menurut Foss & Keteyian (1998:286-287).

Berdasarkan tes awal lari 1500 meter yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 atlet Kodam XIV Hasanuddin pada tanggal 4 Februari 2019, hasil data yang di dapat yaitu pada kategori sangat baik, baik, dan sangat kurang adalah 0,00%. Sedangkan pada kategori cukup hasilnya adalah 60%, kategori kurang hasilnya adalah 40%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari atlet Kodam XIV Hasanuddin memiliki kemampuan lari yang kurang baik.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Latihan

Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga

yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”. Menurut Bompas & Haff (2009:2) “latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011:6) “Istilah latihan dalam bahasa Inggris berarti *training* yang artinya latihan. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga dimana berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan dengan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”. Dari pernyataan beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, berisikan teori, metode, prinsip, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

atlet dan membantu para pelaku olahraga dalam mencapai prestasi.

Tujuan Latihan

Tujuan dari sebuah latihan adalah untuk membantu atlet agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu meningkatkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Harsono (1988:15) menjelaskan bahwa “tujuan dan sasaran dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai prestasi tersebut seorang atlet harus memperhatikan 4 aspek, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Selain itu Mansur, dkk. (2009:173) mendefinisikan “tujuan latihan adalah harus mempunyai strategi dalam persiapan menjelang pertandingan untuk atletnya”. Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan umum dari latihan adalah untuk mempermudah pelatih menemukan potensi atlet dari setiap latihan yang

dilakukan dan membantu atlet dalam meningkatkan fisik, mengembangkan potensi fisik secara khusus, menyempurnakan keterampilan teknik, menyempurnakan strategi dan pola bermain, meningkatkan kualitas hingga psikis atlet.

Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah beberapa kali seseorang dalam melakukan latihan yang cukup dalam satu minggu. Pada umumnya, telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011:32) “frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu)”. Sedangkan menurut Nurhasan (2011:26) “frekuensi latihan yang efektif, sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Sedangkan kurang dari 3 kali dalam seminggu, maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh”.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa tubuh akan

mengalami perubahan dan dampak yang signifikan dari latihan setelah mendapatkan frekuensi pada setiap program latihan yang dilakukan dalam satu minggu, banyaknya frekuensi harus memperhatikan juga kondisi atlet untuk menghindari *overtraining* agar memperoleh hasil yang maksimal.

Lama Latihan

Lama latihan juga dapat mempengaruhi terhadap peningkatan fisik dan keterampilan atlet. Namun kekeliruan yang dilakukan oleh pelatih adalah mereka sering memberikan latihan dalam jangka waktu yang lama dari pada memberikan penekanan pada penambahan beban pelatihan. Sebaiknya pada waktu latihan tidak terlalu lama, tetapi banyak dengan aktifitas yang bermanfaat. Untuk latihan dalam jangka waktu yang pendek, sebaiknya pelatihan harus dilakukan sesering mungkin. Nurhasan (2011:26) “lama latihan adalah jumlah waktu yang digunakan dalam setiap kali latihan. Latihan dilakukan 20 menit dan lama latihan yang optimal adalah 30-45 menit”.

Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan harapan, prinsip-prinsip latihan juga memiliki peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Semua prinsip adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah.

Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan diatas, maka disusunlah kerangka pikir sebagai berikut :

1. Jika para atlet lari 1500 meter Kodam XIV Hasanuddin diberikan latihan interval secara rutin dan sistematis, maka akan dipastikan meningkat prestasinya.
2. Jika para atlet lari 1500 meter Kodam XIV Hasanuddin diberikan latihan secara konvensional secara rutin, maka akan meningkat prestasinya.
3. Jika para atlet lari 1500 meter Kodam XIV Hasanuddin diberikan latihan interval dan latihan secara konvensional, maka akan meningkat prestasinya.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di bab I, dan ditinjau dari tujuan penelitian, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimental semu. Dikatakan eksperimental semu karena terdapat prinsip dasar dan rancangan penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding dengan kelompok eksperimental. Pada kelompok kontrol dan eksperimen diawali dengan tes awal (*pretest*), selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan diadakan tes akhir (*posttest*). Model penelitian yang akan diterapkan adalah menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest*.

Penelitian eksperimen ini dilakukan melalui tahap sebagai berikut:

- a. Peneliti mengambil sampel dari jumlah populasi keseluruhan yaitu 20 atlet.
- b. Sampel yang digunakan secara acak.
- c. Sampel yang dipilih di tes menggunakan tes awal yaitu lari 1500 meter.
- d. Setelah mendapatkan hasil dari tes awal (*pretest*), sampel akan di bagi menjadi 2 kelompok

dengan pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing matching*.

- e. Kelompok 1 adalah kelompok yang melakukan latihan interval dan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol.
- f. Kelompok 1 mendapat perlakuan dengan metode latihan interval dan kelompok 2 hanya sebagai kelompok kontrol jadi tidak mendapatkan perlakuan (*treatment*).
- g. Pada akhir penelitian kedua kelompok melakukan tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan tes lari 1500 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang yang tergabung didalam Tim Hasanuddin.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Latihan *Interval* terhadap Hasil Kecepatan

Lari 1500 meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.

Setelah *Pretest* lari 1500 meter dilakukan pencatatan berapa waktu tempuh dalam berlari, dari hasil olah data *pretest* kecepatan lari dari tabel 4.2 diperoleh mean = 5,28. Setelah *pretest* maka dilakukan pemberian metode latihan *interval* kepada kelompok latihan interval selama 2 bulan dengan frekuensi 24 kali pertemuan dan intensitas 3 kali seminggu. Setelah menjalani proses latihan, semua responden akan diberikan *posttest* berupa pengukuran kecepatan lari dengan jarak yang sama. Dari hasil *posttest* kecepatan lari dari Tabel 4.2 diperoleh mean = 4,88.

Harsono (1988 : 218-219) diantaranya : (1). *Interval training*, (2). a.lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, b.lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi,

(3). a.*uphill*, b.*downhill*.

Selain metode latihan diatas, metode yang dapat untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu metode latihan lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*), metode lari cepat *hollow* (*hollow sprint*), metode latihan lari cepat repetisi (*repetitions of sprints*). Metode latihan *interval* cukup baik untuk meningkatkan daya tahan, khususnya daya tahan anaerobic atau daya tahan kecepatan. Dengan peningkatan daya tahan anaerobic ini, maka kemampuan pelari dalam melakukan kerja dapat meningkat (Syafaruddin, 2011 : 58-59). Daya tahan adalah kemampuan melakukan gerak organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa pelatihan *interval* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan atlet. Perubahan

fisiologi pasca melakukan latihan *interval training* adalah 1) perubahan anaerobik a)persendian *system phosphagen* (ATP-PC) meningkat, b)pemrosesan anaerobic glikolisis, yaitu perubahan asam laktat menjadi energy semakin efektif, c)kenaikan kapasitas glikolitik, 2) perubahan pada serat otot, a) perubahan kapasitas glikolitik, b) hipertopi otot yang selektif, 3) perubahan-perubahan pada system kardiorespirasi perubahan pada besarnya jantung.

Hal ini dapat diketahui dari prinsip kekhususan yaitu dimana pelatihan *interval* merupakan pelatihan yang mempersiapkan otot-otot tungkai dan organ-organ tubuh untuk kerja efisien dan untuk penampilan yang lebih baik. Pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan, kekuatan, daya tahan yang banyak diperlukan

oleh atlet untuk memperbaiki hasil waktu yang terbaik.

Selain ditentukan oleh pemberian metode latihan yang cocok oleh pelatih, kecepatan lari juga ditentukan oleh kemampuan internal individu tersebut. Salah satu factor internal yang berhubungan langsung dengan proses kecepatan lari yaitu mulai dari saat *start* hingga mendapatkan kecepatan maksimal. Semakin besar daya ledak yang dimiliki, maka kecepatan maksimal dapat dicapai, dan sebaliknya daya ledak yang kurang akan sulit mencapai kecepatan maksimal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riyandi, Ramadi dan Slamet pada tahun 2012 dengan judul “pengaruh latihan *interval* 50 meter terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 batam”. Dalam penelitian

tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *interval sprint* 50 meter (X) dengan kecepatan lari 100 meter (Y). Latihan *interval sprint* 50 meter berpengaruh terhadap kecepatan lari yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *interval* dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan dan daya ledak yang akan berpengaruh terhadap kecepatan lari atlet.

2. Pengaruh Latihan Konvensional terhadap Hasil Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.

Setelah *Pretest* lari 1500 meter dilakukan pencatatan berapa waktu tempuh dalam berlari, dari hasil olah data *pretest* kecepatan lari dari tabel 4.2 diperoleh mean = 5,28. Setelah dilaksanakan *Pretest* maka dibentuklah kelompok latihan konvensional yang berlatih seperti pada umumnya tanpa perlakuan khusus. Setelah menjalani proses latihan, semua responden akan diberikan *posttest* berupa pengukuran kecepatan lari dengan jarak yang sama. Dari hasil *posttest* kecepatan lari dari Tabel 4.2 diperoleh mean = 4,88.

Latihan konvensional adalah metode latihan tradisional yang diaplikasikan dengan penjelasan dari pelatih. Disini peran pelatih cukup besar dalam keberhasilan metode latihan ini. Tidak ada perlakuan khusus dalam metode latihan ini, para atlet hanya melakukan latihan sesuai

kegiatan sehari-harinya sebagai seorang militer. Karena seorang militer membutuhkan fisik yang prima untuk menunjang keprofesional-an tugas di bidang pertahanan Negara.

Dari latihan yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang, tentunya memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin. Dari hasil olah data *Posttest* kelompok latihan konvensional, kecepatan lari dari tabel 4.6 diperoleh mean = 4,98. Dari hasil data *pretest* tersebut diketahui peningkatan kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan konvensional dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan yang akan berpengaruh terhadap kecepatan lari atlet.

3. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval dan Latihan Konvensional terhadap Kecepatan Lari 1500 meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.

Pada dasarnya, ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari pada atlet. Menurut Harsono (1988 : 218-219), ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari pada atlet, diantaranya : (1). *Interval training*, (2). a.lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, b.lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, (3). a.*uphill*, b.*downhill*. Selain metode latihan diatas, metode yang dapat untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu metode latihan lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*), metode lari cepat *hollow* (*hollow sprint*), dan metode latihan lari cepat

repetisi (*repetitions of sprints*).

Secara umum, metode latihan *interval* dan metode latihan konvensional sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan berlari atlet. Dari hasil *posttest* kecepatan lari dari Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa rata-rata kecepatan lari atlet meningkat dari hasil *Pretest* yang dilaksanakan sebelumnya. Dalam metode latihan konvensional, latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan akan memberikan dampak pada daya tahan atlet yang tentunya meningkat. Sehingga pada hasil *Posttest* dapat dilihat kenaikan kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin.

Hasil yang lebih signifikan lagi juga ditunjukkan ketika atlet menggunakan metode latihan *interval*. Hasil dari Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa rata-rata

kecepatan lari atlet meningkat cukup signifikan dari hasil *Pretest* yang dilaksanakan sebelumnya. Karena dalam metode latihan *interval* diketahui prinsip kekhususan yaitu dimana pelatihan *interval* merupakan pelatihan yang mempersiapkan otot-otot tungkai dan organ-organ tubuh untuk kerja efisien dan untuk penampilan yang lebih baik. Pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan, kekuatan, daya tahan yang banyak diperlukan oleh atlet untuk memperbaiki hasil waktu yang terbaik. Sehingga antara metode latihan *interval* dan metode latihan konvensional sama-sama memberikan dampak yang positif terhadap kecepatan lari, meskipun dari hasil *Pretest*, metode latihan *interval* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *interval* terhadap kecepatan lari 1500 meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.
2. Ada pengaruh dari latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1500 meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin.
3. Ada perbedaan pengaruh antara pemberian latihan *Interval* dan pemberian latihan konvensional terhadap kecepatan lari

1500 meter Atlet Kodam
XIV Hasanuddin.

B. Saran

Dengan memperhatikan pada
kesimpulan tersebut diatas,
maka penulis mengajukan
saran sebagai berikut :

1. Disamping latihan yang
sehari-hari dilakukan,
pemberian variasi latihan
seperti halnya *interval
training* sangat diperlukan
bagi seorang atlet.
2. Demikian juga halnya
dengan para atlet, harus
memiliki motivasi yang
tinggi untuk selalu
berlatih agar dapat
meningkatkan
prestasinya.
3. Bagi mahasiswa yang
berminat melakukan
penelitian lebih lanjut,

disarankan agar
melibatkan variable-
variabel lain yang relevan
dengan penelitian ini,
serta dengan populasi dan
sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Produser
Penelitian Suatu Pendekatan
Praktik*. Jakarta: PT. Renika
Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2013. *Pembelajaran
Atletik*. Departemen
Pendidikan Nasional.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. 2009.
*Periodization Theory and
Methodology of Training*.
United States: Human
Kinetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metode Latihan
Olahraga*. Malang:
Universitas Negeri Malang.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk
Sekolah*. Jakarta: PT Raja
Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-
aspek Psikologis Dalam
Coaching*. Jakarta: Iptek
Pengembangan Lembaga
Pendidikan dan Tenaga
Pendidikan.

Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Harsuki & Elias, S. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Irianto, P.D. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama

Khomsin. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Semarang: FIK UNS.

Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Sleman: Pustaka Insan Madani.